

## Pancia piatta con le tisane drenanti

**Autore:** francesca

**Data:** 09 Febbraio 2013



La **pancia gonfia** è un problema tanto comune quanto fastidioso, che affligge in modo particolare le donne. Alcune bevande come il [tè verde](#) o le tisane a base di ortosifon, verga d'oro e betulla, hanno un **effetto depurativo** e aiutano a [sgonfiarsi](#).

### Tisane drenanti: le piante più efficaci

Le piante ad **effetto drenante** sono: asparago, betulla, ciliegio, equisetolo, frassino, gramigna, mais, ortosifon, ononide spinosa, ortica, pilosella, prezzemolo, tarassaco, verga d'oro.

### Tisana drenante fatta in casa

Ingredienti

- 20% di radice di gramigna
- 20% di foglie di betulla
- 20% di sommità di verga d'oro

- 20% di radice di ononide
- 20% di radice di liquirizia

Preparate un infuso con 20 g di preparato per litro. La bevanda va assunta nelle dosi di 250 ml da 1 a 3 volte al giorno.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/pancia-piatta-con-le-tisane-drenanti/>

Generato il 17/04/2025